சித்த மருத்துவம்

திங்கள் இதழ்

மலர் : 6 ✳ திருவள்ளுவர் ஆண்டு 2019 பிப்ரவரி 1, 1988 ✳ இதழ் : 10



சிறப்புக் கட்டுரை

வாலிபர்களுக்கு ஒரு நற்செய்தி



இந்த இதழில்

தனிப் பிரதி ரூ. 2-00 ஆண்டுச் சந்தா ரூ. 20-00

ஆசிரியர் டாக்டர்

சித்த மருத்துவம்

ஆசிரியர் : டாக்டர் சிற்சபை

மலர் : 6 | 1988 பிப்ரவரி, 1 | இதழ் : 10

வாலிபர்களுக்கு ஒரு நற்செய்தி!

அருமை சால் வாலிபச் செல்வங்களே! உங்கள் உடல், பலத்துடனும், அழகுடனும், தாது புஷ்டியுடனும் இருக்க ஆசைப் படுகின்றீர்களல்லவா!

அப்படியானால் நீங்கள் எப்படி வாழவேண்டும்? எப்படி வளர வேண்டும்? உங்கள் மனநிலையில் 'சிறப்பான' மாறுதல்கள் உண்டாகும் காலம் இதுவே. இனி நீங்கள் சிறுவர்கள் அல்லீர். வீரமுள்ள இளைஞர்களாயல்லவா திகழ வேண்டும்! "பருவத்தே பயிர் செய்" என்னும் பழமொழிக்கேற்பத் திருமணம் செய்து கொள்ளவேண்டாவா? உங்களைக் கணவனாகப் பெறும் பருவச் செல்வியர்களை இன்ப வாழ்வில் திளைக்க வைக்க வேண்டாவா? தங்க மேனியான ஆண், பெண் செல்வங்களைப் பெற்று இனிய வாழ்வு நடத்த வேண்டாவா?

உங்கள் நண்பர்களில் சிலர் நல்ல வீரமுள்ளவர்களாய், தீரமுள்ளவர்களாய் இருக்கின்றனர்; வேறு சிலரோ மெலிந்து தாழ்ந்து, கூனிக் குனிந்து பலவீனராயிருக்கின்றனர். சிலர் விசால புத்தியுடையவர்களாய்த்திகழ்கின்றனர். மற்றவர்களோ மந்த புத்தியுள்ளவர்களாய் உள்ளனர். இன்னும் சிலர் முன்னுக்கு வர வேண்டுமென்ற ஆவலுடன் விடா முயற்சியாய் இரவும் பகலும் உழைத்து அரிய பல கலைகளைக் கற்கின்றனர். மற்றவர்களோ சோம்பேறிகளாய்த் திரிந்து, இரவும், பகலும் உண்பதும் உறங்குவதும், ஊர் சுற்றுவதுமாய் காலங்கடத்துகின்றனர்.



பிற்காலத்தில் இவர்களில் எவருக்கு மற்றவர்களை அடக்கி யாண்டு வழி நடத்தும் ஆற்றல் இருக்கும் என்பதைச் சற்று எண்ணிப்பாருங்கள்!

வீரியமுள்ளவனாக விளங் கவோ, பெண்ணினும் பேதை யான பேடியாய்த் திரியவோ நீ உன் பிற்கால வாழ்க்கைக்குரிய வழிவகைகளை அமைத்துக் கொள்ளும் சமயம் இதுவே.

என்னென்று கேட்பாயோ!

இக்காலத்தில்தான் ஜீவரத் தினமாய் விளங்கும் விந்துவா னது உன்னிடத்து உற்பத்தியா கின்றது. உனது இரத்தத்தின் எண்பது துளியின் சாரமே ஓர் துளி விந்துவாகும்.

மனிதனுடைய அழகுக்கும், தீரத்திற்கும், வீரகம்பீரத்துக் கும், புத்தி தெளிவிற்கும், அடிப்படையான விந்துவே, பெண்களுக்கு நாதமாகும். இதற்குத் தான் தாதுவென்றும், சுக்கில மென்றும், இந்திரிய மென்றும் பல பெயர்களுண்டு.

ஆம் இதன் வன்மையையும் பெருமையையும் என்ன வென்று சொல்வது! அது இருக் குமிடத்தும் இன்பம்! வெளி விடும் போதும் இன்பம்! போய்ச் சேருமிடத்தும் இன் பம்! அளவுக்கு மீறி இழந்து விட்டாலோ துன்பம்! துன்பம்!

இது ஒருவன் உடலில் இருக் கும் போது அவனுக்கு ஆண்

தாய்மார்களுக்கு!

குழந்தை பிறந்த மூன்று நாட்கள் வரை பால் நன்கு சுரப் பதில்லை. சீம்பால் (Colostrum) மட்டும் கொஞ்சம் சுரக்கும். அநேக குழந்தைகள் முதல் மூன்று நாட்கள் பசியில்லாமல் தூங்கும். பொதுவாக, முதல் 18 மணி நேரம் கழித்துப் பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண் டும்.

தன்மை அதிகரித்துத் தேக பலம், நரம்புகளின் முறுக்கு, ஆரோக்கியம், சகல வசீகரம் உண்டாகும். இதை அதிகம் வெளியேறிவிட்ட உடம்பிலே நோய், பலவீனம், சோர்வு, துன் பம் முதலியன கண்டு விடும்.

வாலிபர்களுக்கு இன்பத்தில் அதிக விருப்பமுண்டு. அவர் களுக்கு மகிழ்ச்சியாகத் துள்ளி துடுக்குடன், விளையாடுவதிலே ஆவல் அதிகமுண்டு. ஆடுவ தும், ஓடுவதும், மல்யுத்தம், குத் துச் சண்டை இவைகளில் ஈடு படுவதும் நன்மையே செய்யும்.

இந்திரிய ஒழுக்கு ஒன்று மட்டுமே இளைஞனை முற்றக் கெடுத்து விடும். சிற்றின்ப எண்ணங்களினால் அவன் ஜீவ ரத்தினமான விந்துவை இழந்து திரிவான்; தற்கால படக்காட்சி களும், ஒளிக்காட்சிகளும் இளை ஞர்களின் உள்ளத்தைக் கொஞ் சமாகவா கெடுக்கின்றன! ஆண்

பெண் காதலிப்பதும், கட்டித் தழுவி ஆட்டமாடுவதும் இளைஞர்கள் காணக்கூடிய காட்சி தானா? பிஞ்சு உள்ளங்களெல்லாம் எப்படி எப்படியெல்லாம் தம் எண்ணத்தைப் பறிகொடுக்கின்றன?

போதாக் குறைக்குக் கணக்கற்ற காதல் கதைகளடங்கிய நாவல்களென்ன! சஞ்சிகைகளென்ன! இவைகள் பணம் சம்பாதிக்கும் நோக்கம் ஒன்றையே குறிக்கோளாக உடையனவே தவிர இவற்றை எழுதுவோர் நமது நாட்டு இளஞ்செல்வங்கள் வீணாகப் பாழ் பட்டுப் போகின்றார்களே என்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதே இல்லை.

உப்பு மூலிகைகள் !

1. எருக்கு
2. துத்தி
3. குப்பைமேனி
4. வாழை
5. முருங்கை
6. ஊமத்தை
7. நாயுருவி
8. தென்னோலை
9. அறுகு
10. பிரண்டை
11. எள்ளு
12. பூவரசு

பிள்ளைகளைப் பெற்றத் தாய் தந்தையர்களும் நமது அருமைச் செல்வங்கள் இக்காட்சிகளைப் பார்த்துப் பிஞ்சிலே பழுத்துப் பாழ்டைகின்றார்களே என்பதைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளாமல் அவர்களையும் கூடவே வைத்துக்கொண்டு பின் விளைப்பற்றிச் சிந்தியாமல் அக்காட்சிகளைக் கண்டு மெய் மறந்து கும்மாளமிடுகின்றனர்.

தம் மக்களின் வாலிபப் பருவத்திலே திருமணம் செய்யத் திட்டமிடும் போது, அந்தச் செல்வங்கள் படும் வேதனையை கண்டு எம் போன்ற மருத்துவர்களல்லவோ கண்ணீர் வடிக்கின்றோம்! செல்வங்கள் எங்களிடம் வந்து தேம்பித் தேம்பி அழுவதும், அதற்கான மருந்துகள் எவ்வளவு கொடுத்தேனும் வாங்கிச் சாப்பிட்டு தம் குறைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று தவிப்பதும் இந்நாட்டிலே சருவ சாதாரணமாகி விட்டதே!

இளைஞர்களுக்கு எம் மருந்துகள் ஓரளவு உதவிய போதிலும் யோகிராஜ் வேதாந்திரி மகரிஷியின் காய கல்ப பயிற்சி இக்குறையைப் போக்கிக் கொள்ள பெரிதும் உதவுகிறது. காயகல்பப் பயிற்சி தமிழகமெங்கும் அவ்வப் போது நடை பெறுகின்றது. இம் மாதத்திலேயே கூட காஞ்சிபுரத்திலே நிகழ்த்தப்படவிருக்கிறது. தேவைப்படுபவர்கள் முன்ன

தாக சித்த மருத்துவ அலுவல கத்திற்கு ரிப்ளை கார்டு எழுதிக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

மருந்துகள் பெற விரும்புபவர்கள் சென்னையிலோ, காஞ்சியிலோ எங்கள் மருத்துவ மனைக்கு நேரில் வந்து ஆலோசனையுடன் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்!

வருக! நல்வாழ்வு பெறுக!

ஒன்றே செய்யவும் வேண்டும்; ஒன்றும்
நன்றே செய்யவும் வேண்டும்; நன்றும்
இன்றே செய்யவும் வேண்டும்; இன்றும்
இன்னே செய்யவும் வேண்டும்.

—ஆசிரியர்

சூரிய ஒளிக் குளியல்
(SUN BATH)

பண்டைக் காலம் முதல் இன்று வரை ஞாயிற்றை (சூரியனை)ப் பாராட்டாதவர்களே இல்லை! பண்டைய மக்கள் பகலவனை முழுமுதற் கடவுளாகவே நினைத்துத் துதித்து வந்தனர். ஏன்? இன்றும் கூட காலையில் எழுந்ததும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் பழக்கம் பலரிடையே இருந்து வருவதை நாம் அறிவோம். கடவுள் என்றே குறிப்பிடும் அளவு பெருமையுடன் விளங்கும் சூரியக் கதிரின் சக்திகள் மகத்தானவை. இக்கதிர்கள் ஒளி, வெப்பம், நிறம் ஆகிய மூன்றையும் தன்னகத்தே கொண்டு, மன்னுயிர்களைத் தழைக்கச் செய்ய வல்லவை; தொண்ணூற்றிரண்டு மில்லியன் மைல்களுக்கு அப்பால் இருந்து கொண்டு, உலக உயிர்களைக் காக்கும் கதிரவனின் ஆற்றல் தான் என்னே! என்னே!

சூரியஒளிக்குளியல் அனைத்து நோய்களையும் நீக்கும் சஞ்சீவியாக விளங்குகிறது. இக்குளியல் உடலுக்கு வலிமையும் புத்துணர்வும் தருவதோடு மனத்தையும் உற்சாகப் படுத்துகிறது. சூரியக் கதிர்களில் இரண்டு வகை உண்டு; ஒன்று; ஒளி உமிழ்வது; மற்றது அதற்கு மாறானது. சூரிய ஒளியில் ஊதா, இண்டிகோ, நீலம், பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு, சிவப்பு என ஏழு வண்ணங்கள் உண்டு என்பதை நாம் அறிவோம். இவை வானவில்லில் காணப்படுவதும் நாம் அறிந்ததே!

சூரிய ஒளியைப் "ப்ரிஸம்" எனப்படும் முப்பட்டைக் கண்ணாடி வழியே செலுத்தப்பட்டால், அது ஏழு வண்ணமாகப் பிரியும். அதில் ஊதா ஒளி வரும் புறத்தில் கண்ணுக்குப் புலப்படாத (அல்ட்ரா-வயலட்) (Ultra-Violet) கதிர்களும், சிவப்பு நிறம் வரும் மறுபுறத்தில் (இன்ப்ரா-ரெட்)(Infra-Red) கதிர்களும் வீசுகின்றன. இந்த இருவகைக் கதிர்களும் நோய் சிகிச்சைக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. குறிப்பாக Ulta-Violet கதிர்கள் நோயைக் குணமாக்கக் கூடிய விளைவுகளை உடலில் ஏற்படுத்துகின்றன.

சுளுக்கு!

கைமுட்டு, முழங்கால் முட்டு, மணிக்கட்டு, தோள்பட்டை, முள்ளந்தண்டு இவைகளில் தான் அடிக்கடி, சுளுக்குப் பிடிக்கும். குறிப்பாகப் பின் இடுப்பில் தவறுதலாகப் பளுவான பொருள்களைத் தூக்குவதால் சுளுக்கு ஏற்படுகிறது.

சூரிய ஒளிக்கதிர்கள் நிலத்தை வந்து அடையும் முன்னர் வளி மண்டலத்தில் (Atmosphere) காணப்படும் தூசு, புகை, ஈரப்பதம் ஆகியவற்ருல் பாதிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை அல்ட்ரா - வயுலட் கதிர்கள் வெகு சுலபமாக நீக்குந்தன்மையன.

எனவே, வானம் தூய்மையாக இருக்கும் காலை வேளையில் சூரிய ஒளிக்குளியல் செய்வதே உடலுக்கு நன்மை பயக்கும். மலைப் பிரதேசங்களில் சூரிய ஒளிக் குளியலின் முழுப் பயனையும் பெறலாம். அங்குச் சூரிய ஒளியுடன் கூடத் தூய்மைக் காற்றும் வீசுவதால் உடலுக்கு இரட்டிப்பு நன்மை கிடைக்கிறது.

தோல், மூட்டுக்கள், எலும்புகள், ஆகியவற்றைப் பாதிக்கும் என்புருக்கி, அழுகிய இரணங்கள், தீப்புண்கள் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்துவதில் அல்ட்ரா - வயலட் கதிர்கள் ஆற்றல் உடையனவாய் இருக்கின்றன. நம் உடல் தோலில் உள்ள செல்களும், தோலின் அடியில் செல்லும் இரத்த நாளங்களில் ஓடும் இரத்தமும் அல்ட்ரா வயலட் கதிர்களைக் கிரகித்துக் கொள்கின்றன. இதனால், இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் அதிகரிக்கின்றன. இவற்றின் மூலம் "ஹீமோக்ளோபி னும்" அதிகரிக்கின்றன. மேலும், வெள்ளணுக்களும் பெருகுகின்றன. இக்கதிர்கள் உடலின் தற்பாதுகாப்பு வலிமையை அதிகப்படுத்தி, உடலில் நோய்க் கிருமிகளை வெற்றி கொள்ள உதவுகின்றன.

இக்கதிர்களால் உயிரினங்கள் அனைத்திலும் இரசாயன மாற்றம் ஏற்படுத்துகின்றது; மேலும், உடலில் வைட்டமின்கள் உருவாக உதவுகின்றன. இரத்தத்தில் பாஸ்பரஸ், சுண்ணம்புச் சத்து ஆகியவை அதிகரிக்க உதவுகின்றன; முக்கியமாக தோலில் வைட்டமின் "டி" உற்பத்தியாக உதவுகின்றன. இதனலேயே சூரிய ஒளியால் "ரிக்கட்ஸ்" என்ற வியாதியைத் தடுத்துக் குணப்படுத்தவும் முடிகிறது.

சூரிய ஒளிக் குளியல் என்புமென்பாடு (Osteomalcia) நோய்க்கு அற்புத சிகிச்சையாகும். இந்த நோய் வந்தவர்களின் உடலில் எலும்புகள் படிப்படியாக மென்மை அடைந்து, பிறகு உருவம் சிதையத் துவங்கும். நோயாளிக்குப் பசி ஏற்படாது.

நாடித்துடிப்புகள்!

ஆண்களுக்கு	நிமிடத்திற்கு	70-72 வரை
பெண்களுக்கு	,,	78-82 ,,
சிறுவர்களுக்கு	,,	100-120 ,,
குழந்தைகளுக்கு	,,	120-140 ,,

இது பெரும்பாலும் பெரியவர்களுக்குக் குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு வரும் நோயே ஆகும்.

க்ஷயரோகத்தால் நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், சூரிய ஒளிக் குளியல் செய்வது விரும்பத்தக்கதன்று. நேரடியாகச் சூரிய ஒளிபடுவது அவர்களுடைய நோயை இன்னும் கடுமையாக்கிவிடும்.

இன்ஃப்ரா - ரெட் கதிர்கள் சிறந்த ஊடுருவும் சக்தி கொண்டவை. மேலும், அவை சக்தி வாய்ந்த நுண்மக்கொல்லிகள் (Germ-Killers); நம் உடல் தோலை ஊடுருவிச் செல்பவை. அவற்றின் சக்தி நம் உடல் திசுக்களால் கிரகிக்கப்படுகின்றது. இக்கதிர்கள் நம் தோலில் உள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகளின் செயலை ஊக்குவித்து வியர்வை அதிகம் சுரக்கச் செய்கின்றன. இதனால், நச்சுத் தன்மை வாய்ந்த கழிவுகள் நம் உடலிலிருந்து அகற்றப் படுகின்றன.

இக்கதிர்கள், தசைகளில் ஏற்படும் வாதம், முதுகுவலி, நரம்பு வேக்காடு, கீல்வாதம் ஆகியவற்றுக்குத் தக்க சிகிச்சையாக விளங்குகின்றன.

சூரிய ஒளிக்குளியல் செய்வது எப்படி?

இக் குளியலை இரண்டு விதமாகச் செய்யலாம். ஒன்று: துணிகளை அகற்றிவிட்டு உடல் முழுவதும் வாழை அல்லது வேறு இலைகளைச் சுற்றிக் கொண்டு சூரிய ஒளி மேலே படும்படி படுத்திருத்தல் ஆகும். இதனால் சூரிய ஒளி இலையினூடே நுழைந்து செல்கிறது.

இரண்டாவது முறை: படிப்படியாகச் சூரிய ஒளி மேலே நேராகவே (இலைகள் இன்றி) விழும்படி இருத்தல். முதலில் பாதம், பிறகு கால்கள் என்று படிப்படியாகச் சூரிய ஒளி உடல் மீது படும்படிக் குளியல் செய்தல் வேண்டும். எந்த முறையில் குளியல் செய்வதாயினும், காலை ஒன்பது மணிக்குள்ளாகச் செய்வது சாலச் சிறந்தது. மாலை வேளைகளில் ஐந்து மணிக்கு மேலாகச் செய்யலாம்.

வாழை இலைக் குளியல் :

ஒரு கட்டில் அல்லது தரையில் பாய் போன்ற ஏதேனும் போட்டுக்கொண்டு, அதன்மீது நீண்ட தலைவாழை இலைகளை விரித்து, அந்த இலைகளின் மீது நோயாளி மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். இன்னும் சில இலைகளை மேலே போர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். தலை மீது சூரிய ஒளி படியாதிருக்க ஒரு துணியைத் தலைப்பாகையாகக்

கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். கண்களுக்குக் குளிர் கண்ணாடி அணிந்து கொள்வது நல்லது.

சூரிய ஒளிவாழை இலை மூலம் செல்வதால், அதன் தீமைகள் வடிகட்டப்படுகின்றன. நோயாளிக்கு வியர்வை தோன்றினல், குப்புறப் படுக்கலாம். அப்போதும் வாழை இலைகள் போர்த்தியிருக்க வேண்டும். இக்குளியலைப் பத்து முதல் முப்பது நிமிடங்கள் வரை செய்யலாம். பிறகு உடலை ஓர் ஈரத் துண்டால் துடைத்து விட்டு, அரை டம்ளர் நீர் பருகிப்பின் நிழலில் இளைப்பாற வேண்டும். இக் குளியலைக் குளிர் காற்று வீசாத இடத்தில் செய்ய வேண்டும்.

பயன்கள்:

சூரியக் ஒளிக் குளியலின் மூலம் பொதுவாக எல்லா வியாதிகளையும் குணப்படுத்த முடியும். ஊட்டக் குறைவு, இரத்த சோகை, தோல் வியாதிகள், குன்ம நோய், வாதநோய், அஜீரணம், உடற் பருமன் ஆகிய அனைத்தும் சூரிய ஒளிச் சிகிச்சையால் குணமாகக் கூடியவை. மேலும், எலும்புகள், சுரப்பிகள் ஆகியவற்றுக்கும் சூரிய ஒளிக் குளியல் நல்லது. புண்கள் முதலானவையும் உலர்ந்துவிடும். சூரியக் குளியலினல் ஏற்படும் மிக முக்கியமான — நல்ல விளைவு என்னவெனில் இரத்த ஓட்டத்தில்

இடகலை!

"வலக்கால் பெருவிரலிலிருந்து இடது நாசி வரையிலும், முள்ளந்தண்டின் இடது பக்கமாய் ஓடி நிற்கும் நாடி.

முன்னேற்றமும் உடல் முழுவதும் ஒரே சீரான வெப்புநிலையைப் பெறுவதும் ஆகும். எனவே, பொதுவாக அனைவருக்கும் சூரியக் குளியல் நன்மை பயக்கும். ஒருசிலருக்கு மட்டும் சூரியனின் வெப்பம் நேராகப் படுகையில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். அத்தகையவர்களுக்கு இக்குளியல் ஏற்றதன்று.

நடை (Walking) சிறந்ததோர் உடற்பயிற்சி என்பதை நாம் அறிவோம். காலையில் சூரிய ஒளி விழும்படியான திறந்த வெளியில் சிறிது தூரம் நடப்பதால், சூரிய ஒளியினல் கிடைக்கக் கூடிய பயன்கள் கிட்டும். நடையால் கிடைக்கக் கூடிய ஆரோக்கியமும் கிட்டும்.

அதிகாலை நேரத்தில் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் பழக்கம் இன்றும் பலரிடம் இருந்து வருகிறது. இது, பன்னிரெண்டு வித நிலைகளில் செய்யப்படும் சிறந்ததோர் உடற்பயிற்சியுமாகும். இதன் மூலம், மலச்சிக்கல், அஜீரணம், குன்மம் ஆகிய

விலகும். கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு மற்றும் விஷ வாயுக்கள் சுவாசப்பாதை வழியாக வெளியேறும். இரத்த ஓட்டம் தங்குதடையின்றி நடைபெறும். நரம்புகள் வலிமையடையும். ஞாபக சக்தி பெருகும்; கவலை, பரபரப்புக்கள் இன்றி மனம் அமைதியாய் இருக்கும் தோலுக்குப் புத்துணர்வுண்டாம். கழுத்து, தோள்பட்டை, கைகள், இடுப்பு, முதுகு, அடிவயிறு, தொடை ஆகிய பகுதிகளில் உள்ள தசைநார்கள் வலுப்பெறும். மேலும் இது உடற் பருமனையும் குறைக்க உதவும்.

இப்படிப் பலவிதங்களில் உடல் ஆரோக்கியம் காக்க உறுதுணையாக விளங்கும். இப்படி எண்ணற்ற நன்மைகளைப் பெற்று வாழச் சூரிய ஒளிக் குளியலை மக்கள் மேற்கொண்டு வாழ்க!

சில மருந்துப் பொருள்களின் ஆய்வுக் குறிப்புகள்

[டாக்டர் A. தியாகராஜன்,
இயக்குனர், இந்திய சித்த மருத்துவ
ஆய்வுக் கழகம். (ஓய்வு)

கருப்பைக்கு உரத்தை உண்டாக்கவும், பெரும்பாட்டு நோய் நீக்கத்திற்கும் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களுக்கு பெரிதும் பயன்படுகிறது.

கருப்பையை சுருங்கச் செய்வதிலும், பெரும்பாட்டு நோயை நீக்குவதிலும், பிரசவத்திற்குப் பின் காணும் இரத்தப் பெருக்கை குறைப்பதிலும், ஆங்கில மருத்துவர்கள் பயன்படுத்தும் (Pituitary)க்கு மேலானது என்று ஆராய்ச்சி மூலம் நிருபிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இதில் (Calcium Oxalate) இருக்கிறது. அளவு 60 — 120 துளி.

அம்மான் பச்சரிசி

இப் பூண்டை 18வது நூற்றுண்டில் இந்தியாவிலிருந்து ஐரோப்பாவிற்கு எடுத்துச் சென்று இன்றும் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள். இதைக்கொண்டு (Elixir Euphorbia) என்ற மருந்தைச் செய்து சுவாசகாசம், ஈளை முதலிய நோய்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள்.

இதன் குடிநீரை தாய்ப்பால் குறைந்த காலத்து பால் சுரப்பை அதிகப்படுத்த பயன் படுத்தலாம். சீரமொக்குந் தின்னுதயஞ் செம்மை நினச் சீரமான் பச்சரிசிச் சீர்.''

ஆற்றுத் தும்மட்டி

மலப் போக்கை, நீர் பேதியை உண்டு பண்ணக் கூடியது. உண்ட 2 அல்லது 3 மணி நேரத்திற்குள் பேதியை உண்டு பண்ணும்; சிறு நீரிலும், தாய்ப் பாலிலும் இதன் சத்து வெளிப் படுகிறது.

விஷமித்தால் துவர்ப்புள்ள குடி நீரை கொடுத்தல் வேண்டும். முட்டை வெண் கருவை நீர் அல்லது பாலில் கலந்து கொடுத்தாலும் விஷம் முறியும். அளவு 2-5 கிரெயின்.

உத்தாமணி

PITUITRIN க்குச் சமமாக கருப்பையின் மேல் தொழிற் புரியக் கூடியது, அன்றியும் இதில் வெடியுப்புச் சத்து இருப்பதாகவும் தெரிகிறது. சூதகக்கட்டு, சூதகக் காலத்தில் உண்டாகும் வயிற்று வலிக்கு சிறந்த மருந்து.

எருக்கு

இதில் CALOTROPIN என்ற சத்து இருக்கிறது. இது சுவாச காச நோயில் EPHIDRIN ஐக் காட்டிலும் சிறப்பாக வேலை செய்யும். EPHIDRIN க் காட்டிலும் தீவிரமாகவும், நீண்ட நேரமும் செய்கை நிலைத்திருக்கும் EPHIDRINக்குள்ள துர்க்குணங்கள் இதற்குக் கிடையாது.

ஏழிலைப் பாலை

மலேரியா (முறைச் சுர நீக்கத்திற்கு சிறந்தது) குடிநீரை இரண்டு தேக்கரண்டி விதம் நாளைக்கு மும்முறை வழங்க வேண்டும்.

குப்பைமேனி

இதன் இலைச்சாறு கோழையை அகற்றுவதிலும், வாந்தியை உண்டு பண்ணி வைப்பதிலும் IPECANAக்குச் சமமாகக் கருதப் படுகிறது. இதனை SENEGAக்கு மாற்றுப் பொருளாக உபயோகிக்கலாம். அளவு இலைச்சாறு அரை தேக்கரண்டி.

குரோசானி ஓமம்

Belladonnaக்கு சமமானதாக உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். தூக்கத்தை உண்டு பண்ணக் கூடியது. துடிக்கும் வயிற்றுவலி, நீர்ப்பை பிணிகளில் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். நரம்பு வியாதிகள் (Nervous Irritability) சூதக வலி (Hysteria), இருமல் முதலிய வியாதிகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம். அளவு 5 to 15 கிரெயின்ஸ்.

ஏஜெண்டுகள் தேவை !

கீழ்க்காணும் இடங்களுக்குச் சித்த மருத்துவத் திங்கள் இதழுக்கு ஏஜெண்டுகள் தேவை

1. தேனீ
2. கோவில்பட்டி
3. காரைக்குடி
4. புதுக்கோட்டை
5. மணப்பாறை
6. இராமேஸ்வரம்
7. வால்பாறை
8. போடிநாயக்கனூர்
9. இராஜபாளையம்
10. கிருஷ்ணகிரி

சடாமாஞ்சில்

நரம்புத் தளர்ச்சியினால் உண்டாகும் மன சம்பந்தப்பட்ட நோய்களுக்கு Nervous Unrest and Similar Emotional States), சூதக வலி (Hysteria போன்ற நோய்களுக்குச் ச்றந்தது. மன அமைதியைக் கொடுக்கவும். இரத்த அழுத்தக் குறைவை நிவர்த்திக்கவும் பயமின்றி உபயோகிக்கலாம். ஆங்கில மருத்துவர்களால் தற்சமயம் பெருவாரியாக உபயோகப்படுத்துகிற (Tranqullizerகளில் இதுவும் ஒன்று. அளவு 5 to 15 கிரெயின்ஸ்.

கோஷ்டம்

சுவாசகாச நோய்க்குச் சிறந்தது சுவாசக் குழலின் கிளைகளில் ஏற்படும் வீக்கத்தைத் தணித்து, கோஷ்டத்தில் இருக்கின்ற எண்ணெய் சத்தின் உதவியால் சளியை வெளிப்படுத்துகின்றது. இருதயத்திற்கு ஊக்கத்தைக் கொடுப்பதோடு மெதுவாக இரத்த அழுத்தத்தையும் அதிகப்படுத்தும்.



உணவு, உடல் ஆரோக்கியத்தைக் காக்கின்றதா ?

நம் உடல் நலனைக் காக்கவும், அதனை வளர்க்கவும் நோய் வராமல் தடுக்கவும், நோய் வந்தால் குணப்படுத்தவும் ஏராளமான பொருட்கள் இயற்கையிலேயே கிடைக்கின்றன. காய்களும், கனிகளும் கிழங்குகளும் கீரைகளும மற்றும் தானியம் பருப்பு வகைகள் அனைத்தும், நமக்கு உணவு மட்டுமல்ல, நோய் நீக்கும் மருந்துகளாகவும் அற்புதமாகச் செயல்படுகின்றன, நாம் செய்ய வேண்டியதென்னவெனில், அவற்றை தக்க விதத்தில் பயன் படுத்தி நலம் பெறுவதே! "உணவே மருந்து! மருந்தே உணவு!" என்று ஈராயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே மருத்துவத் தந்தை ஹிப்பாக்ரடஸ் சொல்லிச் சென்றூர். நாமோ, நாச்சுவைக்காகவும் பசியைத் தீர்க்கவுமே, உணவு என்று எண்ணி, விரும்பியதை உண்டு வாழ்கிறோம்.

உணவு உண்பதில் ஓர் ஒழுங்கு முறையைக் கடைப்பிடித்து நாள் தோறும் சரிவிகித உணவு உண்டு வருவோமானல் அதுவே நம் உடல் ஆரோக்கியம் காக்கச் சிறந்த வழியாகும். நம் இந்தியாவில் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களைக் கருத்தில் கொண்டு, உணவு நிபுணர்கள் ஒரு சராசரி இந்தியன் ஒரு நாளைக்கு உண்ண வேண்டிய உணவை பின்வருமாறு கணித்திருக்கின்றனர்.

தானியங்கள்	400	கிராம்
பருப்பு வகைகள் கொட்டைகள்	85	,,
இலைக் காய் கறிகள்	114	,,
மற்ற காய் கறிகள்	85	,,
கிழங்குகள்	85	,,
கனிகள்	85	,,
பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்	284	,,
சர்க்கரை வெல்லம்	57	,,
எண்ணெய் நெய் போன்ற கொழுப்புப் பொருட்கள்	57	,,

மேற்கூறிய உணவுப் பொருட்கள் ஒருவருக்கு ஏறத்தாழ 2700

உள்ளேயே முட்டை

முட்டையிட்டு குஞ்சு பொறிக்கும் இனத்தைச் சேர்ந்ததுதான் தேள். ஆனல் முட்டைகளை வெளியே இடுவதில்லை. தாயின் உடலுக்குள்ளேயே அவை வளர்ந்து குஞ்சாக வெளிப்படுகின்றன. தேள் ஒரு வருடம்கூட உணவு கொள்ளாமலே இருக்கக் கூடியது.



அரிசித்திப்பிலி

கிழக்கு வங்காளம், நேபாளம், அஸ்ஸாம் முதலிய இடங்களில் பயிரிடப்படுகிறது.

உடலுக்கு சிறந்த டானிக்காகவும் செயல்படுகிறது.

சாதாரணமாக இருமல், ஆஸ்துமா, கக்குவான் இவைகளுக்கு மிகவும் சிறந்தது.

நீடித்த இருமலுக்கும் பாரிச வாயுவுக்கும் மண்ணீரல் வீக்கத்திற்கும், வயிறு வீக்கத்திற்கும் சக்தியுள்ள டானிக்காக கொடுக்கலாம்.

இதை மிளகுடன் சேர்ந்து மூக்குப் பொடியாக "கோமா" போன்ற நிலைகளில் உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

இதனுடன் இஞ்சி சேர்த்து எண்ணெய் தயாரித்து நரப்புத் தாக்குதல், "சயாடிகா' போன்ற வியாதிகட்கு மேற்பூச்சாக உபயோகிக்கின்றனர்.

இதனுடைய பழமும், வேரும், கீல்வாய்வு சம்பந்தமான வியாதிக்கு மிகவும் நல்லது.

காசநோய் (T. B.)க்கு சாப்பிடும் ஆங்கில மருந்துடன் திப்பிலியை சேர்த்து சாப்பிட்டால் விரைவில் காசநோய் தீரும் என்று அண்மையில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது.



கலோரிகள் கொடுக்கும். ஒரு நாளைய உணவில் புரதம், கார்போஹைட்ரேட் கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய அனைத்தும் தேவையான அளவு இருக்க வேண்டும். இதனால் உடல் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும். மேலும் அவரவர் உழைப்புக்குத் தகுந்த அளவு உணவு உண்ண வேண்டும். கடின உழைப்பு இல்லாமல், நாற்காலியில் அமர்ந்தே வேலை செய்பவர்கள் அதிகமான கொழுப்பு இனிப்புப் பண்டங்களை உணவில் சேர்க்காமல் இருப்பது நலம்.

ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கத்தால் நம் உடல் நலனைக் காத்துக் கொள்வதோடு உள்ள நோயைக் குணப்படுத்தவும் இயலும். நாம் பழங்கள், பழச்சாறு இவற்றின் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான அளவு நீரைப் பெறுகிறோம். காய்கறிகள் கூட நம் உடல் உறுப்புகளுக்குத் தேவையான நீரைச் சுவையாகத் தருகின்றன. மேலும், சர்க்கரைச் சத்து தாது பொருட்கள் ஆகியவற்றையும் பழச்சாறுகள் மூலம் பெறுகிறோம்.

பழச்சாறுகள் சிறுநீர் எளிதில் பிரிய உதவுகின்றன. சிறுநீரின் அடர்த்தியை (Dansity) குறைத்துத் தாராளமாக அதனை வெளியேறச் செய்கின்றன. இதனால் நைட்ரஜன் கழிவுகள், க்ளோரைடு ஆகியவை எளிதில் நீக்கப் படுகின்றன. உப்பில்லாத பத்தியம் இருக்க வேண்டி வந்

தால் அவர்களுக்குப் பழங்கள் சிறந்த உணவாக அமைகின்றன. Acidosis (புளிப்புப் பொருள் அதிகரிப்பினால் உண்டாவது); கீல்வாதம், முட்டு விக்கம் ஆகியவற்றுக்குப் பழங்கள் பெருமளவு சிகிச்சையில் உதவுகின்றன. காய்கறிகள் உள்ள பொட்டாஸியம், மக்னிசியம், சுண்ணும்பு, இரும்பு ஆகியவையும் உடலுக்கு நன்மை பயக்கின்றன. தாதுபொருட்கள் தேவையான அளவு இல்லாதிருப்பின், காய்கறிகளும் பழங்களும் அவற்றை அதிகரிக்க உதவுகின்றன. இரத்தசோகை உள்ளவர்கள் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ள காய்கறிகளை உண்டு பயன் பெறலாம்.

காய்கறிகளில் அதிகம் காணப்படும் செல்லுலோஸ் எனப்படும் பொருளும், பெக்டின் எனப்படும் பொருளும் ஜீரணம் எளிதாக நடைபெற உதவுகின்றன, செல்லுலோஸ் உட்கொள்வதன் மூலம் குடல் தசைகள் வலுவடைகின்றன.

மலச்சிக்கல், அஜீரணம் ஆகியவற்றைப் போக்கக் கூடியவை பழங்கள். மேலும் சில குறிப்பிட்ட உணவுப் பொருட்களுக்குக் குறிப்பிட்ட சிறந்த பண்புகள் உண்டு. உதாரணமாக வெங்காயத்திற்குச் சிறுநீர் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் தன்மையும், இளர்ச்சியூட்டும் தன்மையும் காரத்தன்மையும் உண்டு. பூண்டு ஓர் சிறந்த கிருமி நாசினி; முள்ளங்கி உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கக் கூடியது; இப்படி ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வோர் சிறப்புத் தன்மை உண்டு. எனவே அவரவர் தேவைக்கு ஏற்றபடி உண்டால் அந்தந்த பயன்களைப் பெறலாம். மேலும், உணவுப் பொருட்களுக்கு நோய்த் தொற்றைத் தடுக்கும் திறனும் உண்டு.

மனக்கவலைகளை நீக்கும் மருந்தாகும் உணவு

உணவை ஆராய்ச்சி செய்யும் வல்லுநர்கள் மனக்கவலைகளை ஆற்றும் வலிமையும் அதற்கு உண்டு எனக் கண்டுள்ளனர். ஒருவர் மனம் பாதிப்படைந்திருக்கையில், அவர் பால், பழங்கள், காய்கறிகள் இவற்றுடன் உணவை முடித்துக் கொள்வது நல்லது என்று டாக்டர் 'பியான்' என்பவர் கூறுகிறார். அவருடைய கருத்துப்படி மன, உடல் அழற்சியாவும் புரதம் ஸ்டார்ச்சு ஆகியவற்றை அதிகம் உண்பதால், ஏற்படுவதாகும் இதனால் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. எனவே பால் மற்றும் காய்கறி உணவு குடலில் உள்ள தீமை தரும் நுண்ணுயிர்களை அழிக்கவும் கல்லீரலிலும் சிறுநீரகத்திலும் உள்ள விஷததன்மையை நீக்கவும் உதவுகின்றன. அழற்சியை உண்டு பண்ணும் நச்சுப் பொருட்கள் இவ்விதம் அகற்றப்படுவதால் உடலுக்கும் மனதுக்கும் புத்துணர்வு உண்டாகிறது என்றும் அறிகிறோம்.

ஒருவர் சோர்வாக இருக்கும் போது வெகு எளிதில் ஜீரணிக்

கக் கூடிய உணவு வகைகளையே உண்ண வேண்டும். பால், பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவை எளிதில் ஜீரணமாவதோடு உடலுக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களையும் அளிக்கின்றன. எனவே, மனம் சோர்வுறும் போது, இவற்றையே உண்பது நல்லது; இவற்றையும் மிதமாக 'உண்பதே நல்லது.

உடல் நோயைத் தீர்க்கும் உணவு

உடலில் இரும்புச்சத்து குறைவானால் முள்ளங்கி, ஆப்பிள், கோசு, செர்ரி திராட்சை ஆகியவற்றை உண்ணலாம். தாதுப் பொருட்கள் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யத் தக்காளி இருக்கிறது. இரத்தத்தைத் தூய்மைப் படுத்துபவை, நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டுபவை, மலமிளக்கிகள் போன்ற அனைத்துக்கும் இயற்கை தரும் உணவுப் பொருட்களில் நிறையவே உள்ளன. ஸ்ட்ராபெர்ரி, ராஸ்பெர்ரி ஆகியவை இன்ஃபுளுயன்சா, ஜலதோஷம் ஆகியவற்றைத் தடுக்கக் கூடியவை. வெங்காயம், முள்ளங்கி ஆகியவை நரம்புகளுக்குச் சிறந்தவை. எலுமிச்சைச் சாறு, ஆரஞ்சுச்சாறு, ஆகியவை சிறந்த பானமாகும். இப்படிப் பல்வேறு வகைகளில் உணவுப் பொருட்கள் உடல் ஆரோக்கியம் காக்கின்றன. சில காய்கறிகளையும் உண்ணும் பழங்களையும் பச்சையாக உண்பதன் மூலம் அதிக பயன் பெறலாம்.

ஒழுங்காக உணவு உண்டுவந்தால் நோயே வராதா? மருந்தே தேவையில்லையா? என்று சிலர் நினைக்கலாம். நம்முடைய ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கத்தினால் பெரும்பாலான நோய்கள் நம்மை அண்டாமல் ஆரோக்கியமாய் வாழ முடியும்! பல நோய்கள் தவறான உணவுப் பழக்கத்தினாலேயே ஏற்படுகின்றன. எதற்கெடுத்தாலும் மருந்து மாத்திரை என்று விழுங்கிக் கொண்டிராமல் அன்றாடம் நமது உடலில் சிறிது கவனம் செலுத்துவது நல்லதல்லவா? இதனால் நோயை எதிர்த்து வெல்லக் கூடிய ஆரோக்கியமான உடம்பைப் பெறுவோம். சமையலறையில் சமைக்கும் போதும் உணவு மேஜையினருகில் அமர்ந்து உணவு உண்ணும் போதும் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கவனத்தில் கொள்வோமாக!

வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்.
எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க்கில்லை
அதிர வருவதோர் நோய்.

வைத்தூறு - வைக்கோல்போர். எரி-நெருப்பு. அதிர வருதல்-அதிர்ச்சியுடன் வருதல். எதிரதாக் காத்தல் - வருமுன் காத்தல்.

நீங்கள் தூங்கும்போது எப்படிப் படுக்கிறீர்கள்? கவிழ்ந்தா? — நிமிர்ந்தா?

இரண்டுமே கெடுதல்தான் இப்படிப் படுப்பது உங்கள் உடம்பில் உள்ள எலும்பு மூட்டுகளுக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கிறது.

இன்னவிதம் என்று சொல்ல முடியாத உடம்பு வலிகளும், பிற்காலத்தில் ஏற்படுகின்றன என்று டாக்டர் ஜேம்ஸ் மிக்டானல் என்பவர் "வான் செட்" என்ற ஆங்கிலப் பத்திரிகையில் எழுதுகிறார்.

நீளமாக ஒருக்களித்துப் படுத்துத் தூங்குவதுதான் சரியான வழி என்று அவர் கருதுகிறார்.

முதலில் மல்லாக்கப் படுக்க வேண்டும். தலையணையில் இரண்டு முனைகளையும் பிடித்து இழுத்துத் தோளுக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

இதனால் அது ஒரு சும்மாடுபோல் அமையும். இதன்பின் ஒருக்களித்து, தலையும் கழுத்தும் அந்தச் சும்மாட்டில் பதியும்படி படுத்துத் தூங்க வேண்டுமாம்.

கவிழ்ந்து படுப்பவனின் முழங்கால், அளவுக்கு மிஞ்சு நிமிர்ந்து, மூட்டுக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கிறது.

இப்படிப் படுப்பவன் தலையை ஒருபுறம் சாய்க்க வேண்டி வரும். அதனால் கழுத்தை முறுக்கி கொள்கிறான்.

ஒருக்களித்துப் படுப்பவனுக்குத் தோளும், இடையும் ஆதரவாக அமைவதால், அவனே சுகமாகத் தூங்குகிறான்.

நம் நாட்டுச் சித்தர்கள் என்ன கூறியிருக்கிறார்கள் தெரியுமா?

கவிழ்ந்து படுத்துத் தூங்கினால் செல்வம் படைத்தவரும் தரித்திரராக மாறுவர்; உடலில் பல நோய்களை உண்டாக்கும்.

இடது கையில் ஒருக்களிந்துப் படுத்தால் மலசலம் தடையின்றி வெளியாகும். நரம்பு வலுவடையும் என்கின்றனர்.

கேரட்டு

காய்கறிகளிலேயே மிகவும் சிறந்தது கேரட்டு என்று கூற லாம். இதை நாள்தோறும் தவ ருமல் உண்டு வருபவர்களுக்கு மருத்துவரின் துணையை நாட வேண்டிய அவசியமேற்ப டாது. வைட்டமின்கள் ஏ. பி. சி. இ. பொட்டாஸியம், சோடி யம், சுண்ணும்புச்சத்து, பாஸ்ப ரஸ், சல்பர் போன்ற அனைத் தும் கொண்ட கேரட்டைச் சிறந்த "டானிக்" என்றே கூற லாம். இதில் வைட்டமின் A அதிகம் இருப்பதால், இதை உண்பதால் சிவந்த நிறமும், தோல் பளபளப்பும், ஆரோக்கி யமும் கிட்டும். சளியிலிருந்து பாதுகாப்பும் பெறுவோம். மேலும் இதில் தாதுப் பொருட் கள் அதிகம் இருப்பதால், இதனை உண்பதால் நமக்குத் தாதுப் பொருட்களும் குறை வின்றி கிடைக்கும்.

கேரட்டைப் பச்சையாக உண்பதே சாலச் சிறந்தது. ஏனெனில் இதனை வேகவைத் தால் சில தாதுப் பொருட்கள் அழிந்து விடும். சோடியம் பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து, சுண்ணும்புச்சத்து ஆகியவை கேரட்டை வேக வைத்தால் பெருமளவு அழிந்து விடுகின் றன. எனவே, கேரட்டைப் பச்சையாக உண்பதே நல்லது.

கேரட்டைத் துருவி அதில் சிறிது எலுமிச்சைச்சாறு பிழிந்து தேவையான உப்புச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், கேரட்டில் உள்ள சத்துக்கள் அழியாமல் நமக்குக் கிடைப்பதோடு சாப் பிடவும் சுவையாக இருக்கும்.

நீண்ட நாள் வயிற்றுப் போக் கைக் குணப்படுத்தக் கூடியது கேரட்டு, மேலும் இது கண் பார்வைக் கூர்மை பெற மிக வும் நல்லது. பார்வைக் குறைவு உடையவர்கள் இதனைத் தின மும் உண்டுவந்தால் பார்வை தெளிவடையும்; கேரட்டு இரத் தத்தைத் தூய்மை படுத்துகிறது. எனவே, நரம்புகளுக்கு ஆரோக்கியமும் வலிமையை யும் தரக்கூடியது. ஆஸ்துமா, க்ஷயரோகம், தோலில் ஏற்

முட்டையினுல்!

முட்டைகளை உண்பதால் பித்த நீர்ப்பை பாதிக்கப்படும்; இருதய நோய் உண்டாகும்; மூளையும், சிறுநீர்ப்பையும் பாதிக்கப்படும்.

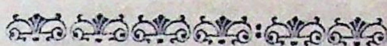
டாக்டர். ராபர்ட் கிராஸ் - இர்விங் டேவிட்சன்

படும் தடிப்பு, கொப்புளம் ஆகியவற்றையும் குணமாக்கக் கூடியது.

கேரட்டில் இரும்புச் சத்து அதிகம். அதனால் இரத்த சோகை உள்ளவர்கள் நாள்தோறும் ஒருடம்ளர் (200 மி.லி) கேரட்டுச்சாறு பருகி வந்தால் நல்ல பலன் தெரியும். பொதுவர்கக் குழந்தைகள், பெரியவர்கள் ஆகிய அனைவருக்குமே கேரட்டுச்சாறு சிறந்த ஊட்டம் தரும் டானிக் ஆகும். பச்சைக் கேரட்டிலிருந்தே சாறு எடுக்க வேண்டும்; வேக வைக்கக் கூடாது. கேரட்டைத் துருவி நன்றுகக் கூழ் போல் அரைத்துக் கொண்டு, அதிலிருந்து சாற்றைப் பிழிந்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும்; இந்தச் சாறு வயிற்றுப்புண் உடையவர்களும் பருகலாம். இது பசியைத் தூண்டி ஜீரணத்தை எளிதாக்கும்.

குழந்தைக்கு பாலூட்டும் தாய்மார்கள் கேரட்டுச்சாறு குடிப்பது மிகவும் நல்லது. இதனுல்தாய்ப்பால் சத்து நிரம்பியதாயிருக்கும். மேலும் பற்களைத் தாங்கியிருக்கும் எலும்புகளின் வளர்ச்சிக்கும் வலிவிற்கும் கேரட்டுச் சாறு உகந்தது. ஆனுல் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கேரட்டு உகந்ததன்று. ஏனெனில், இதில் 5 முதல் 10 சதவிகிதம் வரை சர்க்கரைச் சத்து இருக்கிறது.

கேரட்டை வேகவைத்துப் பிசைந்து கூழ்போல் செய்து, புண்கள் மீது தடவினுல் குணம்



மருத்துவச் செய்திகள்

✷ தமிழ் நாட்டில் மருத்துவப் பல்கலைக் கழகம் சென்னை கிண்டி ரேஸ் கோர்ஸ் மைதானத்தில் நிறுவப்படலாம் எனத் தெரிகின்றது.

✷ மீண்டும் ஆர். ஐ. எம். பி. (R. I. M. P.) தேர்வு நடத்துதற்கான முயற்சிகள் நடைபெறுகின்றன.

✷ தமிழ் நாட்டில் மகப்பேறு செவிலியர்கட்டு முக்கிய சாதனங்கள் அடங்கிய 'L–J' என்ற சிறிய பெட்டி விரைவில் தரப்பட இருக்கின்றது.

✷ ஆந்திராவில் கிராமத்திலுள்ள சுகாதார நிலையங்கள் கூட்டுறவு முறையில் கொண்டு வர யோசித்துக் கொண்டுள்ளது.

✷ அண்ணுமலைப் பல்கலைக் கழகத்தின் "இராஜா" சர். முத்தையா செட்டியார் மருத்துவக் கல்லூரியின் கட்டிடம் இந்திய ஜனுதிபதி உயர்திரு வெங்கடராமனுல் திறந்து வைக்கப் பட்டது.

✷ மூளைக் காய்ச்சல் வியாதி டெல்லி, மராட்டியம், மேற்கு வங்காளம், பீகார் முதலிய மாநிலங்களில் தான் அதிகம் உள்ளது.

✷ மேலை நாடுகளில் மருத்துவப் புத்தகங்களை அனுபவமுள்ள நர்ஸ்கள் எழுதுவதைப் போல இங்கும் நமது சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப மருத்துவப் புத்தகங்களை எழுத நர்ஸ்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்பட்டுள்ளது.



தெரியும். கேரட்டு இலைகளையும் அரைத்துத் தேன் கலந்து புண்கள் மீது பூசலாம் மேலும், கேரட்டின் வேர், இலை, விதைகள் ஆகிய அனைத்துமே சிறந்த மருந்தாக பயன் படுகின்றன. கல்லீரலில்ஏற்படும் கோளாறுகளைப் போக்கவும் மஞ்சட் காமாலையைக் குணப்படுத்தவும் கேரட்டு 'டிகாக்ஷன்' பயன் படுகிறது ஆஸ்துமா, பித்த நீர் அதிகரிப்பு, வாய்வு, குமட்டல், அஜீரணம் மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தவும் கேரட்டு பெருமளவு உதவுகிறது.

நான்கு மாத குழந்தைகள் கூட கேரட்டை ஜீரணிக்க முடியும் என்று Dr. லிப்போ ஏன்பவர் கூறுகிறார். ஆப்பிள், வாழைப்பழத்தில் இருப்பது போல் கேரட்டில் 'பெக்டின்' (Pectin) என்ற பொருள் இருக்கிறது. இது சளிச்சவ்வுகளுக்கு ஆரோக்கியம் தரவல்லது. மேலும், இதில் உள்ள வைட்டமின் A, நம் உடலுக்கு நோய்த் தொற்றை எதிர்க்கும் திறனை அளிக்கிறது. பின்லாந்தில் மக்கள் ஆப்பிள் வாழைப்பழம் இவற்றுக்குப் பதிலாக கேரட்டையே பெருமளவில் பயன் படுத்துகின்றனர். அவர்கள் இளங்குழந்தைகளுக்குக் கூட கேரட்டுத்துருவல் கேரட்டுச் சாறு இவற்றைக்! கொடுக்கின்றனர்.

எனவே, கேரட்டு நமக்குப் பசிதீர்க்கும் உணவு மட்டுமன்றி நோய்த் தீர்க்கும் மருந்தும் கூட. ஆனால், முறையாக வேண்டிய விதத்தில் பயன் படுத்தி நலம் பெற வேண்டும். இதை வேக வைத்து உண்பதை விடப் பச்சையாக உண்பது தான் நல்லது. கேரட்டுக்கூட்டு, பொரியல், சாம்பார் என்று உண்பதையே நம் நா விரும்பும்! எனவே, அவற்றை உண்டு நம் நாவைத் திருப்தி படுத்திய பிறகு, கூடவே ஒவ்வோர் நாளும் ஒரு கேரட் பச்சையாக உண்டு வருவது நம் உடல் நலனுக்கு நன்மை பயப்பதாகும்.

பெண்கள் எப்போதுமே தம் தோற்றத்தைப் பற்றி அதிக அக்கறை கொண்டவர்கள், அவர்களுக்குச் சிறந்த நண்பன் கேரட்டு, எப்படி? என்று கேட்கிறீர்களா கேரட்டைத்தினமும் உண்டு வந்தால் அல்லது கேரட்டுச்சாறு பருகி வந்தால் உடல் வனப்பு கூடித் தோல் பொன் நிறம் பெறும் மேலை நாட்டில் பெண்கள் அழகுப் பெறக் கேரட்டையே சிபாரிசு செய்கிறார்கள் பிரெஞ்சுப் பெண்கள் நல்ல சிவந்த நிறத்திற்குக் கேரட்டைத் தினம் உண்ணுகிறார்கள். கேரட்டு உடலின் உள் ஆரோக்கியத்தை மட்டு மன்றி வெளி அழகையும் கொடுக்கிறது. எனவே தான் இது காய்கறிகளுள் தனி இடம் சிறப்பிடம் வகிக்கிறது.

கேரட்டு என்னும் கிளர்காய் கறிதன்னின்
சீரெட்டுத் திக்கும் சிறக்கவே—பாராட்டிக்
[illegible] தேர்ந்தென்று
வீறுடன் கொள்க விரைந்து.

எள்ளுச் செடி

[தனலட்சுமி கணேசவேலு]

இளைத்தவனுக்கு எள்ளு
கொழுத்தவனுக்குக் கொள்ளு.

என்பது ஒரு சித்த மருத்துவப் பழமொழி. எள் உஷ்ணமுடையது. இரத்த சுத்திக்கேதுவானது; உடல் இளைத்தவர்கள் எள்ளை ஏதோ ஒரு வகையில் சாப்பிட உடலில் சதை பிடிக்கும், முள் குத்திய இடத்தில் எள்ளை அரைத்துக் கட்ட முள் அழுகிவெளிப்படும். எள்ளைப் பொடி செய்து நெருப்பில் தூவி அதிலிருந்து வெளிம்படும் புகையைச்சுவாசித்தால் நீர்க்கோவை நீங்கும்; எள்ளுப் பொடியின் புகையில் கொசுக்கள் அணுகா.

சூதக வாய்வு என்னும் வியாதிக்கு எள்ளும் வெல்லமும் சேர்த்து சாப்பிடக் குணமாகும்.

பெண்களுக்குப் பால் சுரக்க எள்ளும் கேழ்வரகும் வெல்லமும் சேர்த்து இடித்து உண்ணப் பால் சுரக்கும்.

எள்ளும் முருங்கக் கீரையும் சேர்த்து அவித்து உண்பதால் பித்த வாயுவால் ஏற்படும் மார் வலி நீங்கும்.

எள் எண்ணெய் கர்ப்பப்பையின் பலவீனத்தைப் போக்கக் கூடியது. தோலைப்பற்றிய கிருமிகளை நாசம் செய்யக் கூடியது.

எள் எண்ணெய் தேய்த்து நீராடக் கூடிய முறையைக் கவனிக்கும் போது சரீர அமைப்பிற்கு மாறுன மருந்து வகைகளை உட்கொண்ட காலத்தில் அம் மருந்தின் நச்சுத் தன்மையை முறிப்பதற்கு நீராட சொல்வது வழக்கமாய் இருக்கிறது. மேலும், மயிர்க்கால்களின் மூலமாய் நீர் இறங்கிச் சரீரத்திற்கு யாதொரு துன்பமும் விளைவிக்காதிருக்குமாறு எண்ணெய் தடவுதல் வேண்டும் என்பதை உணர்தல் வேண்டும். எள்ளுப் புண்ணுக்கும் முருங்கைக் கீரையும் சேர்த்துத் துவட்டி உணவுடன் கலந்து மூன்று நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட மதுமேகம் நீங்கிவிடும் பத்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை சாப்பிட மதுமேக வியாதியஸ்தர்களுக்கு, இன்சுலீன் என்னும் மருந்தைக் காட்டிலும் இது மேலான பயன் தரும்

மூளை அதிக வேலையால் பலவீனப்பட்டு அதனுல் உண்டாகும் மது மேகம், பத்து நாட்களுக்கொருமுறை இதனைச் சாப்பிட்டு வர நிவர்த்தியாகி விடும். மேக வியாதியால் உண்டாகும் மதுமேகத்திற்கு, அடிக்கடி எள்ளுப் புண்ணுக்கும் முருங்கைக் கீரையும் சேர்த்துத் துவட்டிச் சாப்பிடக் குணம் காணலாம்.

உடனடி நிவாரணி

[நெல்லை டாக்டர் மோகன்]

ஆங்கில மருத்துவத்தில் மட்டும் தான் சில மாத்திரை களைச் சாப்பிட்டவுடன் சில வியாதிகள் வலிகள் உடனடி யாக நீங்குகின்றன என்பதில்லை. உடனடி நிவாரணிகள் பல சித்த மருத்துவத்திலும் உள்ளன. குறிப்பாக ஒரு சிலவற்றை மட்டும் இங்குக் காண்போம்.

1. நெஞ்சு வலி:

திடீரென்று ஏற்பட்டு அவதிப் படும்போது ஒரு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவும் அதே அளவு தேனும் கலந்து குடித் தால் ஒரு சில நிமிடங்களில் நெஞ்சு வலி நிற்கும்.

2. வயிற்று வலி:

சணு நீக்கிய சிறு துண்டுப் பிரண்டையைத் தேன் விட்டு மசிய அரைத்துச் சாப்பிட எப்பேற்பட்ட வயிற்று வலியா யினும் உடனே நிற்கும்.

3. பல்வலி:

கடுகளவு நவாச்சாரமும் அதே அளவு குழைத்த சுண்ணாம்பும் பஞ்சில் தொட்டு வலிக்கும் பல்லில் வைத்து கடித்துக் கொள்ள ஒரு சில நிமிடங்களில் பல் வலி நிற்கும். அளவு அதிகமானால் வாய் புண்ணாகிவிடும். பின் திரிபலாதி சூரணத்தைத் தேட வேண்டி வரும்.

4. கண் சிவப்பு:

ஆரம்ப கட்டத்தில் சிறிது படிகாரத்தை நீரில் கரைதது கண்ணில் அடிக்கடி இரண்டு சொட்டுகள் விட்டுவரக் கண் சிவப்பு மாறிப்போகும்.

5. நீர்க்கடுப்பு:

நல்ல நன்னாரி சர்பத்து சம அளவு தண்ணீர் கலந்து டம்ளர் சாப்பிட நீர்க் கடுப்பு உடனே நிற்கும்.

முட்டை வெள்ளைக் கருவும் சம அளவு நல்லெண்ணெயும் சேர்த்துக் கலக்கிக் குடித்தாலும் உடனே நிற்கும்.

6 மூக்கில் நிற்காது இரத்தம் வடிதல்:

வேப்பிலையுடன் ஓமம் சேர்த்து மைபோல் அரைத்துப் பொட்டின் மேல் பற்றிட இரத்தம் நிற்கும்.

7. விஷக்கடியால் அல்லது முள் குத்திப்பாதம் வீங்கல்:

மிருதார்சிங்கியை (தமிழ் மருந் துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) வாங்கி, முட்டை வெள்ளைக் கரு விட்டு அரைத்துப் பற்றுப் போட்டுச் சில மணி நேரங்கள் கழித்து, வெந்நீரில் கழுவவும். (காலையில் பற்றுப் போட்டு

மாலையில் கழுவவும். அல்லது மாலையில் பற்றுப் போட்டுக் காலையில் கழுவவும்.) விக்கம் அதிகம் இருக்குமாயின் இரண்டு மூன்று பற்றுகள் போட வேண்டி இருக்கும்.

8. வாத விக்கம்:

மேற்படிப் பற்றினை இதற்கும் போடக் குணமாகும்.

வில்வக் காயைச் சுட்டு வெடித்தவுடன் உள் சதையை அரைத்துச் சூடாகப் பற்றுப் போட விக்கம், வலி போகும்.

9. ஆறாத புண்:

எட்டிக்கொட்டையை எச்சில் விட்டு உரைத்துப்போட ஆறாத புண் ஆறும்.

10 சேற்றுப்புண்:

மிருதார்சிங்கியைப் பொடித்து தேங்காய் எண்ணெயில் குழப்பிப் போடவும்.

11. கட்டி உடைய:

ஆமணக்குவிதையில் உள்ள பருப்பை எடுத்து ஆமணக்கு எண்ணெயில் கருகவறுத்து மை போல் அரைத்துக் கட்டியின் மீது போடக்கட்டி உடையும்.

12. அடிபட்டு இரத்தக் கட்டு ஏற்பட்டால்:

சுண்ணும்பும் கரிபவளமும் அரைத்துப் பற்றுப் போடக் குணமாகும்.

13. மயக்கம் தெளிய:

நவாச்சாரமும் சுண்ணும்பும் குழப்பி மயங்கி இருப்பவரின் நாசித் துவாரத்திற்கு நேராக வைத்து ஊதினலும், சுக்கை நன்கு பொடித்து நமது வாயில் அடக்கி நாசி, காதுகளில் ஊதினலும் மயக்கம் தெளியும்.

14. பல் புண்டு போனல்:

பூந்திக் கொட்டையைப் பல்லில் தேய்க்க துண்டான பற்கள் ஒட்டிக் கொள்ளும்.

15. சளி அடைத்துக் கொண்டால்:

முருங்கைக்காய்ச் சாறு ஒரு தேக்கரண்டி அதே அளவு தேன் கலக்கி கொடுக்க உடனே சளி வெளிப்பட்டு விடும்.

நாய்வேளை!

இதற்குப் பெருவேளை என்ற மற்ருெரு பெயரும் உண்டு. இது மூன்றடி உயரம் வரை வளரும். இதில் சிறிய மஞ்சள் நிறமுள்ள பூக்கள் வருடந்தோறும் பூக்கும். இதன் வாசனை பெருங்காய வாசனையாக இருக்கும். இதன் இலைச் சாற்றைத் தலைவலி, சீதள ஜன்னிகட்கு மேலுக்குப் பூசலாம்.

---

16. காது வலி:

சாம்பிராணியை நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி வடிகட்டிச் சில துளிகள் காதில் விட்டு பஞ்சால் அடைக்க வலி நீங்கும்.

17. தேள் கடி:

கொட்டிய இடத்தில் கொடுக்கு இருப்பின் கொடுக்கினை எடுத்துவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் விஷம் இறங்காது. கொட்டிய இடத்தைக் கூர்ந்து பார்த்தால் புள்ளிபோல் கறுப்பாகத் தெரியும். சிறிய வெங்காயத்தைக் குறுக்காக நறுக்கி, அதைக் கடிவாயில் அழுத்தித் தேய்க்க கொடுக்கு வெங்காயத்துடன் வந்துவிடும். அதன்பின் எட்டிவிதையையும் கற்பூரத்தையும் நீரில் அரைத்து அந்த விழுதைக் கடிவாயில் வைத்து சுமார் 10 நிமிடங்கள் அழுத்தித் தேய்த்துக் கொண்டே இருக்க; வெகு ஆச்சரியமாய் விஷம் இறங்கும்.

18 பூரான் கடி:

மேலெல்லாம் தடிப்புத் தடிப்பாகத் தோன்றும்; ஊறல் எடுக்கும். இதற்கு (குப்பைமேனியைச் சமூலமாக நிழலில் உலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்) குப்பை மேனிச் சூரணம் திரிகடி பிரமாணம் நாள் 1க்கு 3 வேளை வெந்நீரில் 3 நாட்கள் கொடுக்கக் குணமாகும். உடம்பில் குப்பை மேனித் தைலம் தடவினால் உடனடி நிவாரணம் தரும். இந்தத் தைலம் செய்முறை நமது அடுத்த "தங்கமேனி" என்னும் கட்டுரையில் காணலாம்.

இம்முறைகள் அவசர காலத்தில் உடனடி நிவாரணம் பெறும் முறைகள் ஆகும். பின் வியாதிக்கு உரிய காரணம் அறிந்து, தகுந்த மருந்துகள் சாப்பிட்டு அவ் வியாதிகள் மீண்டும் தலை தூக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக வாத வீக்கம் என்றால் பற்றுப் போடுவதன் மூலம் வீக்கம் வலி கேட்குமே தவிர வியாதி பூரண குணமாகி விடாது. சில காலம் கழித்து மீண்டும் தலை தூக்கும். எனவே, மருத்துவரை நாடி உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டு வியாதியை வேறுடன் களைய வேண்டும். அதுபோல் பல்வலி நிற்கலாம். அதன்பின் அதற்கான காரணம் கண்டு ஆரம்ப சொத்தையானால் மருந்து சாப்பிட்டுக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம் மிகவும் சொத்தையாகிவிட்டால் அந்தப் பல்லை பல் மருத்துவரிடமே கொடுத்து விடுங்கள்!

வைட்டமின்கள் என்னும் உயிர்ச்சத்துப் பொருட்கள்

மனித உடல் சரிவர இயங்குவதற்குத் தேவையான இரசாயனப் பொருளே வைட்டமின் எனப்படுகிறது. இவ்வைட்டமின்கள் பலவிதம். அவை ஒவ்வொரு விதமாக உடலுக்குத் தேவைப்படுகிறது. பெரும்பாலான வைட்டமின்கள் நமக்கு உணவின் மூலம் கிடைக்கினறன. சிலவற்றை உடலே உற்பத்தி செய்து கொள்கிறது. உதாரணமாக வைட்டமின் 'D', சூரிய ஒளி நம் தோல்மீது படும் போது உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. வைட்டமின் 'K' குடலினுள் இருக்கும் நுண்ணுயிர் மூலம் கூட்டிணைப்பினால் கிடைக்கிறது.

தமிழில் உயிர்ச்சத்துக்கள் என்று அழைக்கப்படும் வைட்டமின்களை சுமார் 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரையில் மனித குலம் அறிந்திருக்கவில்லை. அப்போதெல்லாம் கப்பலில் செல்பவர்கள் 'ஸ்கர்வி' என்ற நோயால் தாக்கப்பட்டு அவர்களுள் பெரும்பாலானோர் இறந்து பட்டனர். அண்மையில்தான் அதாவது சுமார் 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் 'ஸ்கர்வி' என்ற நோய்க்குக் காரணம் வைட்டமின் 'சி' குறைவு படுவது தான் என்று விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்தனர். அதன்பின் வைட்டமின்களில் பலவகை இருக்கின்றன என்று அறிந்து, ஒவ்வொன்ருக கண்டு பிடித்தனர். வைட்டமின் 'சி' எலுமிச்சையில் அதிகம் இருப்பதைக் கண்டு, கப்பலில் பயணம் சென்றவர்கள், எலுமிச்சை சாறு பருகினர்.

டாக்டர் ஹெக்டர் மன்ரோ என்பவர் "வைட்டமின்கள்" என்பவை சேமிக்கப்பட்ட சூரியஒளி இல்லை எனில் இறந்து விடுவதை நாம் பார்க்கிரோம். சூரிய ஒளி இல்லை எனில் அவற்ருல் உணவு தயாரிக்க இயலாது. ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை ஆகிய பழங்களில் வைட்டமின்கள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. அவைதாம் உலகில் மற்ற எந்தப் பழங்களையும் விடச் சூரிய ஒளியை அதிகம் சேமிக்கின்றன என்று இவர் கூறுகிருர்.

வைட்டமின்களை இருவகையாகப் பிரிக்கின்றனர்:- அவை நீரில் கரையக்கூடியவை. (Fat-soluble) வைட்டமின் B காம்ப்ளெக்ஸ், வைட்டமின் சி ஆகியவை நீரில் கரையக்கூடியவை. அவை சமைக்கும் போது மிகுதியாகக் கரைந்து விடுகின்றன, உடலும் அவற்றைச் சேமித்து வைக்க இயலாது. எனவே, அவற்றைத் தினமும் உண்ண வேண்டும். ஒரு நாளைக்குத் தேவைக்கு மேல் இருப்பின்,

கலப்புத் திருமணங்களுக்கு மணமக்கள் தேவை!

✳ 34 வயதும், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படிப்பும், ஐந்தடி உயரமுள்ள கிராமணி வகுப்பைச் சார்ந்த மத்திய அரசாங்கத்தில் மாதம் ஆயிரம் ரூபாய் வருமானம் பெறும் மணமகனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை!

✳ 26 வயதும், பி.யு.சி. படிப்பும், அகமுடையார் வகுப்பைச் சார்ந்த மாத வருமானம் ரூ. 750 பெறும் மணமகனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை!

✳ 34 வயதும், எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படிப்பும், வேளாளர் வகுப்பைச் சார்ந்த மாத வருமானம் ரூ. 800 வருமானம் பெறும் மணமகளுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை!

✳ 27 வயதும், அரசு மருத்துவமனையில் எ. என். எம். பணியாளராகவும், விவாகரத்தான வருமான, உயர் குடும்பத்தைச் சார்ந்த மணமகளுக்குத் தகுந்த மணமகன் தேவை!

✳ 33 வயதும், பி.ஏ., பி.எல்., படிப்பும், சென்னை உயர்நீதி மன்றத்தில் வக்கீலாகத் தொழில் புரியும் நாயுடு வகுப்பைச் சார்ந்த மணமகனுக்குத் தகுந்த மணமகள் தேவை!

தொடர்பு கொள்க:

சித்த மருத்துவம் (கிளை)
152, அரங்கராஜபுரம் ரோடு,
கோடம்பாக்கம், சென்னை-24.

[மணமக்களின் உயரம், வயது தவருமல் குறிப்பிடவும். விபரங்களுக்கு பத்து பைசா தபால் தலைகளை அனுப்புக]

அவை கழிவுப் பொருளாக வெளியேற்றப் படுமே ஒழிய உடல் அவற்றை சேமித்து வைக்காது.

வைட்டமின்கள் A, D, E, K போன்றவை உணவுவகைகள் சமைக்கப்படும் போது வீணுவதில்லை. அவற்றை உடலால் சேமித்து வைக்கவும் முடியும். பொதுவாக வைட்டமின்கள் பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் ஆகியவற்றில் அதிகம் இருக்கின்றன. அவற்றை அடிக்கடி உண்டு வந்தாலே போதும், உடலுக்குத் தேவையான அளவு வைட்டமின் கிடைக்கும். இனி வைட்டமின்களின் பணிகள் என்னவென்று பார்ப்போம்!

வைட்டமின்கள் உடல் ஆரோக்கியம் காக்கும் பணியைச் செய்கின்றன. இச்சிறந்த பணியால் Health-builders என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

இவை தாமாகவே உடலுக்குச் சக்தியை அளிப்பதில்லை, புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், தாதுஉப்புக்கள் ஆகியவற்றை உடல் பயன்படுத்த, வைட்டமின்கள் உதவுகின்றன.

புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட், ஆகியவை வைட்டமின்களின் உதவியில்லாமல் உயிர் வாழ்க்கைக்குத் துணையாக முடியா. அப்படியே மேற்கூறிய சத்துக்கள், இல்லாமல் வைட்டமின்கள் மட்டும் இருந்தாலும் பயனில்லை. அவை

ஒன்றுக்கொன்று மிகவும் இன்றியமையாதவை பேனுவும், மையும் சேர்ந்து இருந்தால் தானே எழுத முடியும்? அதுபோலத் தான் வைட்டமின்களும் மற்றச் சத்துக்களும்—எல்லாம் இருந்தால் தான் உடலுக்கு நன்மை உண்டாகும்.

நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சரிவிகித உணவு (புரதம், கொழுப்பு, கார்போ-ஹைறரேட் ஆகியுவை தேவையான விகிதத்தில் இருக்கும்படியான உணவு) உண்கின்ருமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதிகமான பயன்களை வைட்டமின்கள் மூலம் பெறுவோம். எனவே, வைட்டமின்களின் பணி உணவைப் பொறுத்தது ஆகும்.

உடலில் நிகழும் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு உதவுகிறது வைட்டமின்.

வைட்டமின் A, சுண்ணும்புச் சத்து, லிபாய்ட் ஆகியவற்றின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் துணை செய்கின்றது. மேலும் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான இரசாயனச் செயல்களிலும் பங்கு பற்றுகிறது.

வைட்டமின் B கார்போ-ஹைறட்ரேடுடன் செயல் புரிகிறது.

ஒவ்வோர் வைட்டமினும் அட்ரினல் சுரப்பிகளில் குறிப்பிட்ட பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.

ஹார்மோன்கள் உற்பத்தியிலும், வைட்டமின்களுக்குப் பங்கு உண்டு.

இவை உடல் திசுக்கள் நோய்த்தொற்றை எதிர்க்கவும் உதவுகின்றன.

வைட்டமின்கள் குறைவுபட்டால் செல்களின் சக்தி திறமை குறையும்.

வைட்டமின்கள் —குறிப்பாக வைட்டமின் B விலங்குகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் உணவின் மீது ஒரு விருப்பத்தைத் தூண்டுகின்றன.

உடலில் வைட்டமின்கள் குறைந்தால் ஸ்கர்வி, பெரி-பெரி, ரிக்கெட்ஸ், கண், நோய்கள் போன்றவை தோன்றும்.

வைட்டமின் இல்லை எனில், நாம் மெதுவாக உடலாலும் மனத்தாலும் அழிந்து வருவோம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதனுல்தான் நம் தமிழறிஞர்கள் உயிர்ச்சத்து என்று இதற்குப் பெயரிட்டார்களோ?! உயிர் வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமான இவ் வைட்டமின்கள் நம் உடலில் குறைவுபடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இயற்கை அளித்திருக்கும் இனிய உணவு வகைகளை உண்டு வந்தால் வைட்டமின்கள் குறைவில்லாமல் நமக்குக் கிடைக்கும்

வைட்டமின்கள் கிடைக்கும் உணவு வகைகள் அவை குறைந்தால் வரும் வியாதிகள் ஆகியவை பற்றி மேலும் விரிவாக அடுத்த இதழில் காண்போம்.

பல்வகை வைட்டமின்
சொல்வகை யாவும்
எல்லோரும் அறிந்து
நல்வகை வாழ்வீரே!



காயகல்பப் பயிற்சி

(மருந்தன்று)

நாள்: 14—2—88 ஞாயிறு

காலை: 9-30 மணி முதல் 1 மணி வரை

இடம்: K. P. K. திருமண மண்டபம்

மேட்டுத் தெரு, காஞ்சிபுரம்.

நடத்துபவர்: அருட்தந்தை

யோகிராஜ் வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள்

இப்பயிற்சியினால் தீரும் நோய்கள்:

சர்க்கரை வியாதி, இரத்த அழுத்தம், மூலம், கொலஸ்ட்ரால், மலச்சிக்கல், இருதய நோய், கண் நோய், தலைவலி, குடற்புண், பசியின்மை, உடல்சோர்வு, நரம்புத் தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, ஈசனோபிலியா, ஆண்மையின்மை கருப்பை கோளாறுகள், ஆஸ்துமா, சைனஸ்.

நன்கொடை: குறிப்பேடு & மதிய உணவு உட்பட

நபர் ஒன்றுக்கு	ரூ.	100/-
கணவன் மனைவி இருவருக்கும்	ரூ.	150/-
மாணவ மாணவிகளுக்கு	ரூ.	50/-
ஏற்கனவே பயிற்சிபெற்றுச் சான்றிதழ் உடைய நபர் ஒன்றுக்கு	ரூ.	25/-

அனைவரும் வந்து பயன் பெறுக.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

மனவளக்கலை மன்றம்,

உலக சமுதாய சேவா சங்கம்,

122-C, இராஜ வீதி, பெரிய காஞ்சிபுரம்-631502.

ஓய்வு எடுப்பதும் ஒரு கலையே!

டாக்டர் சி. தங்கதுரை

"உண்ட மயக்கம் தொண்டருக்கும் உண்டு!' என்று கூறுவர். உண்ட பிறகு கண்டிப்பாக ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். இப்பழக்கம் உடலுக்கு நன்மை பயக்கும் என்று வலியுறுத்துகிறது இம் முதுமொழி. ஆம்! உணவு உண்ட பிறகும், கடுமையான உழைப்புக்குப் பிறகும் ஒருவர் ஓய்வு எடுக்கும்போது பெறும் இன்பம் இருக்கிறதே, அதை அவராலேயே உணர்ந்து மகிழ முடியும்; மற்றவர் எடுத்து இயம்ப இயலாது! இத்தகைய ஓய்வு அல்லது உழைப்பிலிருந்து தளர்த்திக் கொள்ளுதல் (Relaxation) என்பது ஒரு கலையாகவே எண்ணிச் செய்யவேண்டிய செயலாகும்!

நல்ல உழைப்புக்குப் பிறகு உடல் தசைகளுக்கு நாம் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். கை, கால் தசைகள், வயிற்றுத்தசை, குடல்கள், இதயம் இரத்த நாளங்கள் ஆகிய அனைத்துத் தசைகளுக்கும் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். ஆனால், நம்மில் பலர், ஓய்வு அல்லது relaxation என்பதை, கிரிக்கெட் விளையாட்டினை டி.வி.யில் அல்லது நேரில் பார்ப்பது, சினிமா படங்கள் பார்ப்பது மர்ம நாவல்கள் படிப்பது, வாகனங்களில் உல்லாச பயணம் செல்வது போன்ற செயல்களைச் செய்வது என எண்ணுகின்றனர்கள். இவை எல்லாம் மனதிற்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கக் கூடியனவாம்; ஆனால், இவை உண்மையில் ஓய்வு ஆகமாட்டா!

இவைகளை மாற்றுக் கவர்ச்சிகள் (Diversions) என்று கூறலாம். ஒருவருக்கு வாழ்க்கையில் மாறுதலும் தேவைதான்! அலுவலகத்தில் நாற்காலியில் அமர்ந்து பணிபுரிபவர்களுக்குத் தோட்ட வேலை போன்ற உடலுழைப்பு தேவைப்படும்; இது அவர்க்குப் பொழுது போக்கான மாறுதல் (diversion) அளிக்கும். இதேபோன்று கடும் உடல் உழைப்புச் செய்பவர்கள் நாவல் படிக்கலாம்; டி. வி. பார்க்கலாம். நண்பர்களுடன் கலந்து உரையாடலாம். இவை எல்லாம் அவர்களுக்கு மனத்திற்கு மகிழ்ச்சி தரும் ஆனால், இவை ஓய்வு ஆகமாட்டா! உடல் தசைகளுக்கும் மனத்திற்கும் முழு ஓய்வு தருவதே Relaxation என்று சொல்லப்படும்.

ஆசிரியருக்கு தபால்

எழுதும் கடிதம் சுருக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். தபால் தலையோ தபால் தலை ஒட்டிய கவரோ அனுப்பினால்தான் பதில் அனுப்பப்படும்.

இம்காப்ஸ் இயக்குநர் தேர்தல் நன்றி அறிவிப்பு

12—1—1988 அன்று நடைபெற்ற இத்தேர்தலில் மிக அதிக அளவிலான ஓட்டுகள் மூலம் எம்மை வெற்றி பெறச் செய்த அனைத்து உறுப்பினர்களுக்குப் பொதுவாகவும், இவ் வெற்றிக்கு உளங்கொண்டு உழைத்த நண்பர்கள் சித்த மருத்துவர்கள் ஆகியோருக்குச் சிறப்பாகவும் எமது இதயமார்ந்த நன்றியினையும் வாழ்த்தினையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இனி, இம்காப்ஸ் மருந்துகள் எளிதாகவும், தவறாமலும் கிடைக்கவும், இம்மருந்துகள் தயாரிப்பில் மேலும் நல்ல திறமையும் ஊக்கமும், தயாரிப்பாளர்க்கு ஏற்படவும் வழிவகைகள் காணப்படும் எனவும் உறுதியளிக்கின்றோம்.

டாக்டர் **சிற்சபை.**

இந்த ஓய்வு என்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமானது. இரும்பினால் ஆன இயந்திரத்திற்கு எப்படி ஓய்வு அவசியமோ, (Water cooling, Air cooling) அப்படியே தசைநார், எலும்பு, தோல் போன்றவற்றால் ஆன இந்த மனித உடல் ஆன உயிர் இயந்திரத்திற்கும் ஓய்வு மிகமிக அவசியம்! ஏன்? பல நோய்களைக் குணப்படுத்தும் ஆற்றல்கூட இவ்வித ஓய்வுக்கு உண்டு! மருத்துவர்கள் சில நோயாளிகளுக்கு "Bed rest எடுங்கள்" என்று கூறுகிறார்களே ஏன்? ஓய்வு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் என்பதால் தான்! எனவே, ஓய்வு எடுப்பதை ஏதோ பொழுதுபோக்கு என நினைத்து விடாதீர்கள்! மனமும், உடல் உறுப்புக்களும் பூரண ஓய்வு எடுக்க வழி செய்யுங்கள்!

இடையூறுகள் இல்லாத ஆழ்ந்த உறக்கம் உடல் உறுப்புக்களுக்கு அற்புதமான ஓய்வைத் தரும். உறங்கி எழுந்தபின் புத்துணர்வுடன் புதிய உற்சாகத்துடன் மீண்டும் வேலைகளை ஆரம்பிக்கலாம்.

நம் இருதய தசை ஒவ்வோர் துடிப்புக்கும் இடையில் ஓய்வு எடுக்கிறது. இது மிகக் குறைந்த நேரமே ஆயினும், போதுமான அளவு ஓய்வு அதற்குக் கிடைக்கிறது. எனவேதான் வாழ்நாள் முழுக்க அஃது உழைக்கிறது.

எனவே, ஓய்வு எடுக்கும் போது அது முழுமையானதாக, உடலின் எல்லாத் தசைகளுக்

கும் ஓய்வு கொடுப்பதாக இருக்கவேண்டும். மேலும், ஒரு செயலைச் செய்யும்போது ஏதேனும் ஓர் உறுப்புக்கு மட்டும் வேலை இருக்கலாம் அப்போது மற்றவற்றைத் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது. உதாரணமாக நடக்கும் போது கால்களுக்கு மட்டுமே வேலை! அப்போது கைகளைப் பெரிதாக வீசிக் கொண்டும், தோள்களைக் குலுக்கிக் கொண்டும் நடப்பது, பார்ப்பதற்கும் நன்ருயிராது, உடலுக்கும் நல்லதன்று!

அதே போன்று, எழுதும் போது கைகளுக்கும் மூளைக்கும் மட்டுமே வேலை. கால்களை ஆட்டிக்கொண்டும் தரையைத் தட்டிக் கொண்டும் எழுதுவதால் பயன் ஒன்றுமில்லை! கால்களுக்குத்தாம் வீண் வேலை! எனவே, எந்த உறுப்புக்கும் அநாவசியமாக வேலை கொடுக்காதீர்கள்! இதற்குச் "சோம்பலாயிருங்கள்" என்பது அர்த்தமன்று. மூளை உழைப்பு, உடல் உழைப்பு இரண்டும் உள்ளவர்கள் தாம் எந்தச் செயலையும் திறம்படச் செய்ய முடியும். சோம்பலுக்கு இடங்கொடுத்தால், "சோம்பர் என்பவர் தேம்பித் திரிவர்" என்று ஔவையாரே கூறியிருக்கிருர்! எனவே, சோம்பலுக்கு, அதன் மூலம் "நோய்க்கு இடங் கொடேல்"

மன ஆரோக்கியம் காக்க வேண்டும்

தேவையில்லாத பதற்றத்தினுல் உடலுக்குச் சுமைதான் ஏற்படும். தேவையற்ற அயர்ச்சி (fatiglu)யினுல் மூட்டுக்கள், தசைநார்கள் ஆகியவை பாதிக்கப்படும். மேலும், திறமையும் குறையும்.

கடும் உடல் உழைப்பு உள்ளவர்கள் — உதாரணமாக கல்லுடைப்போர், விவசாயிகளுக்குத் தச்சுத்தொழிலாளிகள் போன்றவர்களுக்குப் பொதுவாக ஆழ்ந்த உறக்கம் எளிதாக வரும். அது அவர்களுக்குப் பூரண ஓய்வு அளிக்கும்.

மூளை உழைப்பு மட்டுமே அதிகம் தேவைப்படும் தொழில் செய்பவர்கள், உடல் உழைப்பு தேவைப்படும். பொழுதுபோக்குகளைச் செய்து பின்னர், முழு

மையான ஓய்வு எடுத்து அதன் மூலம் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணவேண்டும்.

உடல், மனம், உயிர் — (கடவுள் மற்றும் மதாச்சாரத்தில் நம்பிக்கை கொண்டவர்களுக்கு) ஆகிய மூன்றிலும் சரியான வளர்ச்சி பெறவேண்டும். இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றையே முக்கியமாகக் கருதி வளர்த்து மற்றவற்றைப் புறக்கணித்தால், அமைதியின்மை ஏற்படும். உடல்நலம் குன்றும். எனவே, உடல், மனம், உயிர், மூன்றையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு, ஆரோக்கிய விதிகளைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

மன ஆரோக்கியத்திற்கு, நண்பர்களுடன் அளவளாவுதல், நல்ல பொழுதுபோக்குகள் போன்றவற்றை அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆன்மாவின் வளர்ச்சிக்கு, பிறருக்கு உதவி செய்தல், பெரியோர்கள், சான்றோர்களின் நூல்களைப் படித்தல் போன்ற காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

இப்படி உடல் மனம், ஆன்மாவின் தரத்தை உயர்த்திக் கொள்ளுபவர்களுக்கு இணை இவ்வையகத்தில் இல்லை என்றே சொல்லலாம்!

தூக்கமின்மை, அஜீரணம், புளிஏப்பம், நரம்புத் தளர்ச்சி, மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்களுக்கு முதன்மையான காரணம் மனக்கவலையே! எனவே, மனத்தை நல்வழிப் படுத்தி மன அமைதியுடன் வாழ்வதைவிடச் சிறந்த வழி இம் மண்ணுலகில் இல்லை!

> "உடம்பில் உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
> உடம்பினையானும் ஓம்புகின்றேனே!"

என்று மிகப் பெரும் சித்தரான திருமூலரின் வாக்கினையும்

> "தனக்குவமை யில்லாதான் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால்
> மனக்கவலை மாற்ற லரிது"

என்னும் வள்ளுவர் வாக்கினையும் மனத்தில் நிறுத்தி, நீடு இனிது வாழ்க வையகம்! *

அகத்தியர் மருத்துவமனை

AGASTHIAR HOSPITAL

152, அரங்கராஜபுரம் சாலை, கோடம்பாக்கம்.

சென்னை-24. **தொலைபேசி: 428098.**

மஞ்சட்காமாலை, குன்ம நோய், பீனிசம், சுவாசகாசம், மூல வியாதிகள், வெண்புள்ளிகள், சோரியாப்படை, பெண்களின் மலட்டுத்தன்மை, ஆண்களின் வீரியக் குறைவு, ஆரம்பப் புற்றுநோய், முதலியவைகள் பூரணமாகக் குணப்படுத்தப்படும்.

வீரிய அணுப்பெருக்குதலுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை உண்டு.

குறிப்பு :— சர்க்கரை வியாதிக்கும் உத்திரவாத சிகிச்சை அளிக்கப்படும.

மருத்துவர்கள் :

டாக்டர் சிற்சபை

கௌரவ மருத்துவர்: **டாக்டர் சி. அம்பிகாபதி**

டாக்டர் சி. இரத்தினகுமார்

நோயாளிகளை பார்க்கும் நேரம் : காலை 8 மணி முதல் 1 மணி வரை.
மாலை 4 மணி முதல் 8-30 மணி வரை.

டாக்டர் சிற்சபை

ஆலோசனை நாட்கள் :

ஒவ்வொரு மாதமும் **1, 2 — 15, 16 நாட்களில் மட்டும்.**

பஸ் தடங்கள் : **11 D, 12 C.**

பதிவு எண்: 102046/81 M3 அஞ்சல் பதிவு எண்: TN/KCM/27

சாதாரணமாக ஐம்பது சதவிகிதம் மக்கள் இருதய வியாதிகளாலும் மற்றும் 30 சதவிகிதத்தினர், புற்று நோயினாலும் சாகின்றனர்.

ரஷியாவில் தற்சமயம் "**பையோ ஆன்டி ஆக்சிடென்ட்ஸ்** (Bio Anti Oxidants என்ற பொருளை கண்டுபிடித்துள்ளனர். இதனால் 150 வயது வரை உயிர் வாழலாமாம்.

பிறவிக் குருடர்களுக்கு ஒரு சிறிய டி. வி. கேமராவை அவர்கள் இடுப்பில் பொருத்தி அந்த நிழல் அலைகளை, வயிற்று நரம்பின் மூலமாக மூளைக்கு அனுப்பி அவர்கள் பிம்பங்களை பார்க்கச் செய்கிறார்களாம் அமெரிக்காவில் என்னே! விஞ்ஞானத்தின் முன்னேற்றம்!

உலகம் சுற்றும் மருத்துவம்

ஆஸ்திரிய நாட்டில் மூளை கட்டிகளை அறுவை சிகிச்சை செய்வதில் புதிய முறைகளை கண்டுபிடித்துள்ளனர். "**அல்ட்ரா சவுண்ட்**" (Ultra Sound) என்ற அலைச் சத்தத்தை மூளைக்குள் எழுப்பி அகற்றுகிறார்கள். இதனால் அருகிலுள்ள மெல்லிய ஜவ்வுகளுக்கு ஆபத்து ஏற்படாதாம்.

காய்கறிகளையும், பழங்களையும் பாதுகாக்க **கார்பன் - டை - ஆக்ஸைடை ஓஸோன் காமா கதிர்கள்** கலந்து கலவைகளை ரஷியாவில் உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

இதனால் காய்கறிகள் நல்ல சக்தி கொடுப்பதாகவும், நோய்களை அகற்றுவதாகவும், ருசியாகவும் உள்ளதாம்.

ஒரு மனிதனுக்கு புற்றுநோய், ஆஸ்துமா, சர்க்கரை வியாதி இவைகளை சில வருடங்களுக்கு முன்பே வருவது கண்டுபிடித்து விடலாமாம். அதுவுமன்னியில், இருதய நோய், பல் நோய்கள் இவைகளையும் முன்னதாகவே கண்டுபிடிக்க அமெரிக்காவில் "பயோ மார்க்" (Bio Mark) என்ற கருவி வந்துள்ளது.

தேனின் பயனைப் பற்றி பல ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நம் முன்னோர்கள் தெரிந்துள்ளனர் இங்கிலாந்தில் பல ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சிக்குப்பிறகு டாக்டர் கிராப்ட் என்பவர் தேனானது, "**ஹே**" (Hay) என்னும் சுரத்தையும், அலர்ஜி, ஆஸ்துமா, தோல் வியாதிகள், கீல்வாய்வுகள் முதலியவற்றைக் குணமாக்குகிறது என்கின்றார்.

ஆசிரியர், வெளியிடுபவர்: டாக்டர் ப. சிற்சபை, 122-C, இராஜ வீதி, காஞ்சிபுரம்-2. (போன்: 2461) அச்சிடுவோர்: P. T. M. பிரஸ், 73-B, வள்ளல் பச்சையப்பன் தெரு, காஞ்சிபுரம்-631501.